

FUNCIONES PRINCIPALES

- Libera hierro de los suministros para que sea usado en la producción de glóbulos rojos
- Asiste enzimas antioxidantes
- Asiste en la información y mantenimiento del tejido conectivo

FUENTES BUENAS

Mariscos

ostras • almejas • cangrejos

- Ostras, 6 medianos, 2,397 μg



Nueces

avellanas • almendras

- Cajuil (crudos), 1 onza (18 cajuiles), 622 μg



Legumbres

frijoles • chícharos • lentejas

- Lentejas (cocidas), 1 taza, 497 μg



μg = microgramos

RECOMENDACIÓN DIARIA

900
 μg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES

- El hígado (de cordero, ternera, res y ganso) es también una fuente rica en cobre.
- El cobre esta ampliamente distribuido en los alimentos; una dieta variada debe proporcionar suficiente cobre para cumplir con la recomendación diaria.
- La toxicidad por cobre es rara. El Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (NM) para los adultos es de 10,000 $\mu\text{g}/\text{día}$ proveniente de alimentos y suplementos.